

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности Физическая культура (модуль «Легкая атлетика»)**

*Автор и год издания авторской программы, на основе которой разработана рабочая программа:*

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности Физическая культура ( модуль «Легкая атлетика») под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2019 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2021. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа по Физической культуре (модуль «Легкая атлетика») разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья».

*Структура рабочей программы:*

Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

*Практическая значимость курса внеурочной деятельности*

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Занятия программы получения знаний и навыков с учётом получения знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в ходе урока. Внедрение в программу интегрированных занятий, индивидуальных, является отличительной чертой от других программ.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в спортивной деятельности.

*Особенности возрастной группы обучающихся, на которых ориентирована программа:*

Обучающиеся 6 классов МБОУ-СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области. У детей в возрасте 12-13 лет чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность ребенка этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. Этот возраст благоприятный для развития скоростных способностей.

Ведущей деятельностью данного возраста является учебная деятельность.

Особенностями детей этого возраста выделяется: пыливый ум; жадное

стремление к познанию; неустойчивость внимания; кипучая энергия; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности. Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Приоритетные формы и методы работы с обучающимися:*

словесные методы обучения:

1. устное изложение программного материала;
2. беседы;
3. соревнования;

наглядные методы обучения:

1. показ, исполнение педагогом, исполнение учащимися .
2. показ видеоматериалов, иллюстраций, фотоматериалов;

практические методы обучения:

3. тренировочные упражнения, комбинации.

продуктивные методы обучения: самостоятельное исполнение упражнений, показ правильной техники.

Приемы обучения:

- приемы активизации познавательной деятельности на занятии;
- приемы рефлексии;
- приемы контроля, самоконтроля, самообучения учащихся;
- приемы управления коллективными и личными взаимоотношениями учащихся.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Итоговое занятие – Сдача нормативов.

*В авторскую программу изменения не вносились.*

*Срок реализации программы-1 год-2022-2023 учебный год.*

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Цель** - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

### **Задачи :**

- всестороннее гармоничное развитие детей , увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

-формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;

- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности Физическая культура (модуль «Легкая атлетика»).*

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*По итогам занятий организована сдача нормативов по легкой атлетике.*

*Участие обучающихся на данном курсе внеурочной деятельности позволит накопить материал в портфолио.*